



第4回ストレス マネジメントセミナー

社会で活躍するためには、ストレスを上手にコントロールすることが必要不可欠です。そこで、本セミナーでは、自分でできるストレス・マネジメントについて解説し、実践する方法を身につけることを目的とします。

講義では、ストレスとストレス・マネジメントについて解説し、実習では、身体の動きと呼吸を同調させるブリージング・エクササイズ、緊張と弛緩を意識化するレジスタンス運動、呼吸法、マインドフルネスの技法を行います。

日時

平成25年**4月23日(火)**09:50~16:00

場所

教育学部A棟二階3・4会議室(東広島キャンパス)

講師

県立広島大学総合教育センター 原田 淳 先生

対象

学内外の大学院生及び博士学位を取得した若手研究者
午前のオリエンテーションと講義、午後の実習の両方に参加可能な方
定員40名(定員に達し次第、申込みを締め切ります)

スケジュール

09:50-10:10	オリエンテーション
10:20-11:50	講義 ストレスとストレス・マネジメント
12:50-14:20	実習 ブリージング・エクササイズ、レジスタンス運動
14:30-16:00	実習 呼吸法、マインドフルネスの技法、まとめ

※ 服装は動作が妨げられないものであれば、普段着で構いません。

❖ **申込方法**: 件名を「第4回ストレス・マネジメント・セミナー参加」として1.名前 2.所属 3.学年(職名)を明記して、下記「申込み・問い合わせ先」まで、Eメールにてご連絡ください。

❖ **申込締切**: 4月22日(月)15時

【申込み・問い合わせ先】 若手研究人材養成センター(担当:塚原)

E-mail:wakateyousei@office.hiroshima-u.ac.jp TEL:082-424-6213

URL:http://www.hiroshima-u.ac.jp/wakateyousei/